



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

**Fach-  
buch**   

---

**Klett-Cotta**

## **Zu diesem Buch**

Das Buch führt in die Grundlagen der REVT ein und skizziert die Weiterentwicklung der erfolgreichen Methode bis heute. Dem Überblick folgt der Einblick in die konkrete therapeutische Arbeit von Albert Ellis: Dieser bevorzugte effektive, aktiv-direktive Interventionen, die Veränderungen »kurz und wirksam« anstoßen können. In einem Therapieprotokoll wird deutlich, dass herausfordernde, manchmal provozierende Worte sehr gut zusammengehen mit einer tief humanistischen und zugewandten therapeutischen Grundhaltung.

Klienten gelingt es oftmals gerade durch kurze und überraschende Interventionen in der Therapie, neue Perspektiven und Lösungsansätze für das eigene Problem zu finden. »kurz & wirksam« stellt in kompakter Form die effektivsten Kurzinterventionen praxisnah und bündig vor.

Burkhard Hoellen  
Matthias Böhmer

# **Selbstakzeptanz**

**Die Rational-Emotive  
Verhaltenstherapie  
nach Albert Ellis**

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2018 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © mh-fotos/istock

Gesetzt aus der Documenta von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-608-89214-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

# Inhalt

## Vorwort

<b>Lebensaufgabe: Selbstakzeptanz</b> .....	7
---	---

## 1 Grundzüge der Rational-Emotiven

<b>Verhaltenstherapie</b> .....	13
Einleitung .....	13
Die Entdeckung der Demandingness .....	14
Der Ursprung irrationaler Glaubenssysteme .....	19
Anleitungen zum Glücklichsein .....	20
Existenzsicherung und Genusserleben .....	21
Angemessene und unangemessene Gefühle .....	27
Vom Wert des Menschen .....	31
»Acceptance work« oder Konflikte aushalten .....	35
Abschließende Betrachtung .....	45

## 2 Leben mit dem Tod oder Sterben lernen .....

Dem Tod seinen Stachel nehmen .....	49
Paul Ellis (1915–1986) – A man to remember .....	51
Diagnosekriterien der »Anhaltenden komplexen Trauerreaktion« im DSM-5 .....	56
Abschiednehmen und Trauergedanken .....	73
Was tun mit dem Hass? .....	76
Seelenruhe finden .....	81
Die Selbstverhärtung auflösen – Zurück in das Leben finden .....	84
Es war schrecklich schön .....	89

<b>3 Der Versuch macht klug</b> .....	92
Vierte Sitzung vom 30. April 1995 .....	93
Fünfte Sitzung vom 6. Mai 1995 .....	107
<b>4 Abschließende Betrachtung –</b>	
<b>Der Weg zur Selbstakzeptanz</b> .....	142
Der Weg zur Selbstakzeptanz .....	145
Der Zusammenhang zwischen B und C.....	151
Zur Wirksamkeit der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie .....	153
<b>Literatur</b> .....	157

# Vorwort

## Lebensaufgabe: Selbstakzeptanz

*Dies über alles: sei dir selber treu.  
William Shakespeare: Hamlet*

Als der amerikanische Psychologe Albert Ellis (1913–2007) am 31. August 1956 auf der Jahrestagung der American Psychological Association in Chicago zum ersten Mal die von ihm begründete Rational Therapy (RT) vorstellte, gab er einer Position in der Klinischen Psychologie Ausdruck, die – im weitaus stärkeren Maße als die damals schon populären tiefenpsychologischen und verhaltensorientierten Erklärungsansätze – die Eigenverantwortlichkeit des Menschen für seine Lebensleistung und sein seelisches Gleichgewicht hervorhob.

Nachdem Ellis seinen Ansatz zwischenzeitlich in Rational-Emotive Therapy (RET) umbenannt hatte, haben das berühmt gewordene ABC-Modell und die Methoden des Umdenkens die Neuorientierung in die Verhaltenstherapie (die sog. »Kognitive Wende«) seit Mitte der 1970er-Jahre auch in Deutschland maßgeblich mitbestimmt.

Ellis war sich immer bewusst, dass das Ergebnis von ko-



gnitiver Restrukturierung und von im sokratischen Dialog herbeigeführter Einsicht letztendlich nur im konkreten Tun und Handeln sowie in allgemeinen Verhaltenskompetenzen zu beobachten sein würde. In diesem Sinne ist es dann wohl nur konsequent gewesen, wenn er seine Therapieform 1993 noch einmal neu benannte.

Die Namensgebung »Rational Emotive Behavior Therapy« (Rational-Emotive Verhaltenstherapie, kurz REVT) soll zum Ausdruck bringen, dass wir sowohl in der Therapie psychisch gestörten Erlebens und Verhaltens als auch bei der Entwicklung von präventiven Maßnahmen und individuellen Schutzfaktoren das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen gleichermaßen mit einbeziehen (Ellis, 1993).

Aus heutiger Sicht kann festgehalten werden, dass Albert Ellis in der Aufbruchszeit nach dem Zweiten Weltkrieg einen ganzheitlichen Pragmatismus in den psychotherapeutischen Diskurs eingebracht hat, indem er unter anderem (Neo-)Psychoanalyse, antike Seelenführung, säkularen Humanismus, Verhaltenstherapie, taoistisches und buddhistisches Gedankengut sowie positives Denken neu mischte – und die heute so populäre Kognitive Verhaltenstherapie war geboren (Ellis & Hoellen, 1997; Hutterer, 1998; Kwee & Ellis, 1998; Ellis, 2005b; Dryden & Still, 2006).

Der in einem kleinen Ort in der Nähe von Guben in der Provinz Brandenburg zur Welt gekommene evangelische Theologe und Philosoph Paul Tillich (1886–1965) hat Ellis in der existentialistischen Auffassung bestätigt, dass es die Aufgabe der Menschen ist, ihrer Welt einen Sinn zuzuschreiben und ein eigenes Lebenskonzept zu entwickeln.

Nach dieser Auffassung kann sich der Mensch trotz seiner Fehler, Defizite und Schwächen grundsätzlich bejahen und er kann auch zur uneingeschränkten Wertschätzung anderer Personen gelangen, ungeachtet deren Verhaltens.

Die Idee von der grundlegenden Selbstbejahung und der Ablehnung einer pauschalen Personenbewertung hat Paul Tillich, der von den Nazis schon ganz früh aus dem öffentlichen Leben entfernt worden war und dann im Sommer 1933 von dem deutsch-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr (1892–1971) nach New York eingeladen wurde, 1952 in seinem wegweisenden Buch »The Courage To Be« (»Der Mut zum Sein«) programmatisch wie folgt formuliert (1991, S.14):

»Der Mut zum Sein ist der moralische Akt, in dem der Mensch sein eigenes Sein bejaht trotz der Elemente in seiner Existenz, die im Widerspruch zu seiner essentiellen Selbstbejahung stehen.«

Ellis hatte einerseits stets eine forsche, nüchterne Effizienz für den individuellen Freiraum im Hier und Jetzt im Visier, sah auf der anderen Seite aber auch die Möglichkeit des Scheiterns und der »erkämpften« Niederlage und legte dem Menschen nahe, seine Würde zu behalten, die Dinge geschehen zu lassen sowie sie mit heroischem Anstand hinzunehmen.

Ganz im Sinne Paul Tillichs gibt uns dann auch Ellis (2005b, S.16) einen selbstbewussten, pragmatischen Rat: »I accept myself, my existence, my being *with* my fallibility. Too bad about it. But I'm still okay. To define myself as non-okay – worthless – is silly and will make me *more* fallible. I'm okay because I think I am. Or, more ac-

curately, I am a person who has many good and many bad traits. Let me rate *them*, such as they are, and not rate *me*.«

Ziel dieser Positionsbestimmung des eigenen, unverwechselbaren Selbst ist es, die Aufgabe der Selbstannahme und der Selbstfreundschaft als eine subjektive Wahl und als persönliche Entscheidungsmöglichkeit zu sehen. Natürlich verliert eine Person dann nicht automatisch die Tendenz zu Selbstzweifel und Selbstbeschuldigungen, aber wenn die Antwort »Ich bin in Ordnung, ich bin akzeptabel« lautet, dann ist es ja wohl auch in Ordnung, wenn ich (gelegentlich) an mir zweifle und Momente der Selbstanklage erlebe.

Ich nehme mich – sozusagen auf Treu und Glauben – als Mensch an, mit allen meinen Schwächen und Fehlern, und versuche lediglich meine Handlungen und/oder Eigenschaften zu bewerten. Dabei entscheide ich mich mit einem gewissen Grundvertrauen für die bedingungslose Selbstwertschätzung, da diese als Ausgangspunkt meiner Bemühungen, ein gutes, gelungenes Leben zu führen, dienen kann.

Es ist hier nicht der Ort, um auf die ständig wachsende Forschung zum »Selbst« ausführlicher einzugehen (Tändler & Jensen, 2012). Eines der sogenannten »Subthemen« in dieser Selbst-Forschung ist das »Selbstwertgefühl« (»self-esteem«), das als fester Begriff in der Klinischen Psychologie besonders mit dem Namen Carl Rogers (1902–1987) verbunden ist.

Wie Rogers, so sieht sich auch Ellis in seiner Auffassung von der bedingungslosen Selbstakzeptanz durch die klinisch-psychologische Grundlagenforschung bestätigt.

In einer umfangreichen Basisstudie können die amerikanischen Psychologen John Williams & Steven Jay Lynn

(2010/11) zeigen, dass die Bedeutung der Akzeptanz für unser Selbstbild, für die Begegnung mit unseren Mitmenschen und im Hinblick auf den Fluss des Lebens ganz allgemein philosophische und religiöse Wurzeln hat, die Jahrtausende zurückreichen.

Die Selbstannahme wird, als eine wichtige Komponente der seelischen Gesundheit, nunmehr schon seit einem Jahrhundert propagiert, und diese Grundlegung hat eine Bestätigung auch in der empirischen Forschung gefunden.

Eine bedingungslose Selbstakzeptanz korrespondiert positiv mit Lebenszufriedenheit, Entspannung, gegliederten zwischenmenschlichen Beziehungen, Selbstsicherheit, individueller Wertschätzung und aktiver Bewältigung bei Belastungen. Eine gut belegte Beziehung besteht zudem zwischen der Selbstbejahung und der Akzeptanz anderen Menschen gegenüber, nämlich zu bedenken, dass ein jeder von uns fehlbar ist und Defizite hat.

In einer Welt, in der das Ich stärker in den Vordergrund rückt und die (westlichen) Gesellschaften sehr individualistisch geprägt sind (vgl. Santos et al., 2017), dürfte es von großer Bedeutung sein, einen eigenen, respektablen Lebensentwurf zu entwickeln und sich durch die Akzeptanz anderer und des Lebens ganz allgemein gleichzeitig auch als Mitglied einer gesellschaftlichen Gemeinschaft zu verstehen.

Und noch einmal:

Wir Menschen machen Fehler, aber wir dürfen es. Wir sind in soziale Zusammenhänge eingebunden und können auch den Schwächen anderer Menschen mit Mündigkeit, Soli-

darität, Geduld und Anstand begegnen. Wir haben zudem die (relative) Freiheit, das Leben und die Welt mit allen unfairen und nicht idealen Facetten anzunehmen.

Oder, um es mit Ellis zu sagen: »Now stop farting around and get on with your *life!*« An den Leser und die Leserinnen geht demnach der gute Rat: Hört auf rumzueiern und bringt euer Leben auf die Reihe!

## KAPITEL 1

# Grundzüge der Rational- Emotiven Verhaltenstherapie

## Einleitung

Als zu Beginn der 70er-Jahre die kognitive Metamorphose der Verhaltenstherapie einsetzte, da galt Albert Ellis als ein früher Gewährsmann für die offizielle Beendigung der ehemals »kognitiven Inquisition« (Mahoney, 1977) innerhalb der Verhaltenstherapiebewegung.

Vor allem die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) lieferte – unter ihrem damaligen Namen RET – neue, praxisorientierte Konzepte. Sie propagierte ganz besonders eine Lebensauffassung der gezielten Hinführung zur Eigenverantwortlichkeit und half so, der Verhaltenstherapie neue Perspektiven zu geben. Obwohl die aktuellen Kernaussagen der REVT in vielerlei Hinsicht noch den Positionen aus den 50er-Jahren gleichkommen, hat es über die Jahre hinweg doch auch bedeutende Veränderungen, Positionswechsel und Weiterentwicklungen gegeben. Diese beziehen sich sowohl auf die theoretischen Formulierungen als auch auf die praktisch-therapeutische Ausrichtung dieser kognitiv orientierten Psychotherapiekonzeption.

1. Wie kann der Mensch ein gelungenes, glückliches Leben führen?  
und
2. Warum geht es trotzdem so oft daneben?

Obwohl die neuere Ausrichtung der REVT eindeutig den Wohlbefindensgefühlen und dem Glück gelten, das Menschen im Lauf ihres Lebens entwickeln, wenden wir uns zunächst jenem Konzept zu, mit dem Ellis in die Psychotherapiegeschichte eingegangen ist, den irrationalen Gedanken bzw. der Entdeckung der Demandingness.

## Die Entdeckung der Demandingness

Ellis nimmt für sich in Anspruch, mit den drei grundlegenden Imperativen – »Ich muss perfekt sein!«, »Andere Menschen müssen mich zuvorkommend behandeln!« und »Die Umstände müssen solcher Art sein, wie ich das will!« – einen wichtigen, zentral verursachenden Faktor für neurotisches Erleben und Verhalten entdeckt zu haben.

In Anlehnung an die antike Überlegung von der kognitiven Struktur der Affekte formuliert Ellis, dass nicht die äußeren Ereignisse per se am seelischen Leid und psychischen Kummer vieler Menschen Schuld trügen, sondern absolutistische und perfektionistische Forderungen, die ein Mensch sich selbst auferlege bzw. die er an andere und/oder die Welt schlechthin richte.

Ellis hat in seinem klassischen »ABC-Modell« diesen »beliefs« (Meinungen, Überzeugungshaltungen = B) einen

mittleren Platz zwischen den aktivierenden Ereignissen (= A) und emotionalen Folgeerscheinungen (= C) eingeräumt.

Diese »beliefs« sind irrational, wenn sie dem Glücksstreben der Menschen im Wege stehen. »Irrational« wird bei Ellis synonym mit »inappropriate« (= unangemessen, unangebracht, unrealistisch, nicht zielführend) gebraucht, während im Deutschen mit diesem Begriff eher das rein Intuitive, Gefühlsmäßige verbunden wird und Phantasie, Traum, Mythen, mithin besonders das subjektive Erleben gemeint sind.

Da die Bestimmung des Begriffs »irrational« nicht eindeutig ist und zunehmend auch zu Missverständnissen führt, schlägt Ellis (1996) vor, als Alternative die Formulierungen »dysfunktional« oder »selbstschädigend« zu gebrauchen. Wenn wir in diesem Buch immer wieder auch von »irrationalen Überzeugungen« oder iB's sprechen, so deshalb, weil dieses Konzept zu einem festen Begriff in der Klinischen Psychologie geworden ist.

Bestimmend für die Verwendung des Begriffs »irrational« ist jedoch – viel weniger als in den Anfängen der REVT – nicht die mangelnde Logik oder die fehlende Realitätsnähe der Überzeugungen, sondern der Tatbestand, dass ein Mensch sie als hinderlich im Hinblick auf die Erreichung seiner persönlichen Ziele erlebt.

Den »core irrational beliefs«, den irrationalen Kernannahmen also, gehört das Augenmerk in der REVT, wobei Ellis auch häufig von Jehovian demands (göttlichen Geboten), der Demandingness (fordern, beanspruchen) oder aber auch von »Mussturbationen« spricht. Ellis hat die von



ihm geprägte Wortschöpfung »Mussturbation« von masturbieren abgeleitet, so wie masturbieren (lat. *Manu stuprare*) wörtlich »mit der Hand verwirren« bedeutet, so steht mussturbatorisch für »sich selbst mit einem Muss verwirren«, in Schwierigkeiten bringen.

Zwar besitze ein jeder Mensch die Tendenz, sein Leben selbst zu gestalten und sich einen Weg zum individuellen Glück zu bahnen, diese Selbstaktualisierung würde allerdings durch die gegenläufige menschliche Eigenheit zum irrationalen, magischen und dogmatischen Denken häufig unterlaufen.

»Die Theorie emotionaler Störungen der REVT besagt in ihren wesentlichen Punkten Folgendes: Wenn Du grundlegenden ›irrationalen‹ oder ›selbstschädigenden‹ Gedanken nachhängst – besonders den absoluten Forderungen, dass Du *unbedingt* perfekt sein *musst*, andere Dich nett und zuvorkommend behandeln müssen und Du in jedem Fall das bekommen *musst*, was Du verlangst –, dann wirst Du aller Wahrscheinlichkeit nach neurotisch denken, empfinden und handeln. Wenn Du allerdings diese, gleichsam göttlichen Gebote in starke, aber nicht fordernde Wünsche umwandelst, dann wirst Du höchstwahrscheinlich weniger neurotisch denken, fühlen und agieren. Dies ist eine wesentliche Hypothese der REVT. Keine Tatsache! Nicht in Stein gehauen! Nicht absolut ›wahr‹. Lediglich eine brauchbare (Arbeits-)Hypothese. Für wen? Für viele Menschen und zu vielen Gelegenheiten. Nicht für alle Menschen und nicht für alle Zeiten. Eine Hypothese, die untersucht und getestet werden sollte, ohne dass sie je absolut bewiesen werden könnte.« (Ellis, 1994 a, S. 135 f.)

Ausgehend von dieser Position kämpft Ellis (1994a, 1994b, 1994c, 1995) nachgerade darum zu verdeutlichen, dass seelische Störungen (z. B. Zwänge und posttraumatische Belastungsstörungen) tatsächlich mit absoluten Lebensphilosophien einhergehen, und er wirbt für die Ansicht, dass neurotische Entwicklungen grundlegender behandelt werden könnten, wenn die Rolle der Demandingness im therapeutischen Prozess stärkere Beachtung finden würde.

Irrationale Gedanken sind jedoch *nicht* mit fehlangepassten Selbstverbalisationen gleichzusetzen, sondern das Müssen und Sollen wird allesbeherrschend, bildet gleichsam die Tiefenstruktur eines Menschen und kann so zur wichtigen Determinante psychischer Störungen werden (vgl. Hoellen, 1996).

Mit dieser Schwerpunktsetzung grenzt sich die REVT auch von den anderen Verfahren der Kognitiven Verhaltenstherapie ab, mit denen sie ansonsten sehr viele Gemeinsamkeiten hat.

Die Kognitive Therapie von Beck (1979) und die Kognitive Verhaltensmodifikation nach Meichenbaum (1979) – um nur diese beiden Ansätze zu nennen – konzentrieren sich u. a. auf Übergeneralisierungen, selektive Wahrnehmungen und willkürliche Schlussfolgerungen, zu denen psychisch belastete Menschen in Anbetracht von realen Gegebenheiten neigen. Die durchaus zutreffende Beobachtung »Paula hat meine Einladung zum Essen nicht angenommen« würde dahingehend hinterfragt, dass diese Tatsache noch nicht bedeutet, dass a) Paula mich hasst, noch, dass b) ich etwas Falsches getan habe oder c) Paula niemals meine Einladung akzeptieren wird, noch dass d) ich grund-

sätzlich eine minderwertige Person bin, die es nicht verdient, beachtet zu werden.

Die genannten Schlussfolgerungen und Annahmen werden in der REVT, ähnlich wie in den Kognitiven Verhaltenstherapien, infrage gestellt und nach Möglichkeiten modifiziert.

Die REVT aber geht weiter, denn sie formuliert die Hypothese, dass diese Übergeneralisierungen und Fehlinterpretationen ihren Ursprung in einer (Lebens-)Philosophie haben, die im vorliegenden Fall so lauten könnte: »Da ich möchte, dass Paula meine Einladung annimmt, muss sie diese unter allen Umständen akzeptieren und sich genau so verhalten, wie ich es fordere.«

In diesem Zusammenhang spricht Ellis von der Entdeckung der Demandingness und davon, dass die REVT ein tiefenpsychologischer Ansatz sei. Albert Ellis kann als einer der letzten, großen Kliniker gesehen werden, die ein therapeutisches System geschaffen haben. Schon die zweite Generation der Kognitiven Verhaltenstherapeuten hat derartig viele, sich unterscheidende Theorien und Praktiken hervorgebracht (vgl. O'Donohue & Fisher, 2008), dass – auch aus praktischen Gründen – Besinnung auf Wesentliches angezeigt scheint.

Die neuere Entwicklung der REVT ist durchaus von der Einsicht in die Unvollkommenheit unseres Wissens geprägt. Letztgültige Wahrheiten scheint es nicht zu geben und werden auch nicht angestrebt. Das genau ist die These des Pragmatismus von John Dewey (1995), auf den sich Ellis immer wieder bezieht. Wahrheit wird zur strategischen, zur produktiven Nützlichkeit.

Die REVT bietet *eine* mögliche Erklärung an, um die emotionalen Probleme von Klienten verstehen zu können, und sie identifiziert Überzeugungshaltungen, die im therapeutischen Prozess verändert werden können, um so dem Einzelnen mehr Freiräume und persönlichen Lebensgenuss zu erschließen.

Die REVT macht aber auch spezielle Aussagen zur Genese von absoluten Überzeugungshaltungen, denen wir uns jetzt zuwenden wollen.

## Der Ursprung irrationaler Glaubenssysteme

Den Ursprung der menschlichen Tendenz, irrational zu denken, zu fühlen und zu handeln, sieht Ellis in einer biologischen Prädisposition. Während er in seinen früheren Publikationen, vor allem in dem 1962 (dt. Ausg. 1977) zum ersten Mal veröffentlichten Standardwerk ›Reason and emotion‹, eine auf Umwelteinflüssen basierende Genese favorisierte, lässt ihn seine klinische Tätigkeit und Beobachtung über die Jahre hinweg nun an eine genetische oder angeborene Grundlage für irrationales Denken glauben. Durch diese Veranlagung werden die vernunftgeleiteten Aspekte eines belief systems überlagert und an den Rand gedrängt. Ellis (1994a) ist der Auffassung, dass alle wichtigen Formen der Irrationalität in mehr oder weniger starkem Maße bei jedem Menschen vorzufinden seien. Zu diesen Formen zählt er u. a. das Vorkommen von überlebten und rigiden Bräuchen, die starke Tendenz des Menschen, Autoritäten Glauben zu schenken, selbst wenn diese unver-

nünftige Forderungen stellen, die Neigung des Menschen, sich entweder zu verherrlichen oder zu verdammen, die zahlreichen Spielarten von Vorurteilen und vieles mehr.

Diese auf den ersten Blick hin pessimistische Auffassung über die menschliche Natur leitet Ellis von der Beobachtung ab, dass selbst derjenige, welcher intensiv und mühevoll an der Überwindung seiner irrationalen Gedanken und Verhaltensweisen arbeite, zeitlebens dafür anfällig bliebe. Die im Menschen angelegte Tendenz, Frustrationen und Entsagungen nicht ertragen und aushalten zu wollen, würde immer wieder aufs Neue Probleme schaffen. Der Mensch könne, durch eine Therapie angeleitet, zwar die negativen und schädigenden Effekte dieser Tendenz angehen, ihr Vorhandensein selbst aber nicht beseitigen.

Die moderne Psychotherapie ist lösungsorientiert und damit in die Zukunft ausgerichtet. Auch der Grundton der REVT ist gelassene Zustimmung zum Leben, weshalb wir unsere inhaltliche Ausrichtung auch viel intensiver darauf hinorientieren, Menschen zu ermutigen, ihre Stärken und Fähigkeiten zu entdecken und sich aus dem Teufelskreis negativer, irrationaler Gedanken zu befreien.

## **Anleitungen zum Glücklichsein**

Die Fülle an Lebensmöglichkeiten stellt den Einzelnen immer wieder vor die Frage, ob der eigene Lebensentwurf angemessen oder gar richtig ist. Dass die Menschen in unserer individualisierten Gesellschaft mehr denn je als der »Schmied ihres Glückes« angesehen werden, kann als Fluch

oder Segen betrachtet werden. Die Suche nach Deutungsmustern und Lebensmodellen stellt deshalb auch eine große Herausforderung für die REVT dar.

Aus diesem Grunde betonen wir, dass die REVT in der Zukunft stärker danach streben soll, Klienten eine Philosophie der aktiven Suche nach seelischer Gesundheit zu vermitteln und sich so mehr auf angemessene, hilfreiche Überzeugungshaltungen zu konzentrieren als auf die eher defensive Abwehr und Modifikation irrationaler Gedanken.

Wir kommen damit zu der Frage, worin ein geglücktes Leben letztendlich bestehen könnte.

## **Existenzsicherung und Genussleben**

In dem Wunsch nach Überleben und dem Streben danach, die eigenen Ansprüche und Ziele zu erreichen, sieht die REVT die subjektiven Aspekte der Lebenszufriedenheit eines Menschen. Der auf Lebensgenuss und Wohlbefinden orientierte Mensch versuche ganz besonders, in den folgenden Lebensbereichen glücklich zu werden:

- beim Alleinsein,
- beim Versuch, freundschaftliche Kontakte zu anderen Menschen aufzubauen,
- im Bestreben, mit einigen Mitgliedern dieser Gruppe eine engere Beziehung zu unterhalten,
- beim Bemühen, eine produktive und einträgliche berufliche Tätigkeit auszuüben, und

- bei erholsamen, kreativen oder erbauenden Freizeitaktivitäten.

Die REVT gesteht dem Menschen demnach in allen Bereichen seiner Lebensäußerung Bedürfnisse, Wünsche und Ideale zu. Es liegt somit auch im Ermessensspielraum eines jeden Einzelnen, ob sein Streben individuell gewinnbringend verläuft.

Der Mensch hat es also auch selbst in der Hand, seine in ihm dispositionell angelegten positiven Ziele zu erreichen.

Dies vermag er umso erfolgreicher, je mehr er sich unter anderem folgende Überzeugungen und Einstellungen zu eigen macht:

- Antidogmatisches, flexibles Denken,
- die Erkenntnis, dass eigene Fehler und Schwächen anderer integrale Bestandteile der Spezies Mensch sind,
- Risikobereitschaft und
- eine hohe Frustrationstoleranz (vgl. Abb. 1).

Ellis sieht die Zukunft der REVT in der Funktion eines Ratgebers und einer Lebenshilfe. Den Sinn des individuellen Lebens gilt es jeden Tag von neuem herzustellen, »wertvoll« ist, was sich im Lebensalltag als nützlich erwiesen hat, indem es (relative) individuelle Befriedigung verschafft.

Dabei werden nicht unbedingt das größte Vergnügen und die »große Oper« angestrebt, vielmehr soll der Einzelne auch lernen, sich mit dem zu begnügen, was er hat



**Abbildung 1** Wie kann der Mensch ein gelungenes Leben führen?

oder kann, und er soll die vielen Unsicherheiten und Unabwägbarkeiten der menschlichen Existenz akzeptieren können. Die REVT propagiert demnach die Notwendigkeit zur Akzeptanz der eigenen menschlichen Schwächen und die Stärkung der persönlichen Frustrationstoleranz.

So wenig wie die REVT den Menschen an sich bewertet sehen will und in der Therapie deshalb eine Strategie der »kleinen Ichs« (vgl. Keßler & Hoellen, 1982) verfolgt, so wenig spricht sie dem Leben einen Sinn an sich zu. Der